

Возрастные психологические особенности дошкольника от 3 до 6 лет

Гиперактивность

Гиперактивность — комплексное нарушение поведения, проявляющееся в неуместной избыточной двигательной активности, дефектах концентрации внимания, неспособности к организованной, целенаправленной деятельности. Гиперактивность негативно сказывается на взаимоотношениях с окружающими, приводит к снижению самооценки и школьной успеваемости несмотря на то, что общий уровень интеллектуального развития детей, страдающих гиперактивностью, обычно соответствует норме. Первые проявления гиперактивности наблюдаются в дошкольном возрасте. Установлено, что в большинстве случаев имеет место органическое поражение ЦНС, которое может быть обусловлено как наследственными (генетическими) факторами, так и неблагоприятными условиями развития (патология беременности, инфекции, травмы и т.п.). Диагностика гиперактивности находится в компетенции специалистов, умеющих отличить данный синдром от иных болезненных состояний (неврозов, психопатий, задержки психического развития и др.), а также от индивидуальных особенностей темперамента ребенка. Дети, страдающие гиперактивностью, требуют особого педагогического подхода — дозирования учебных нагрузок, рациональной смены видов деятельности¹.

Родителям

Часто повышенная двигательная возбудимость может быть связана с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), являющимся расстройством, проявляющимся в дошкольном или раннем школьном возрасте. Детям с высокой гиперактивностью тяжело контролировать свое поведение и (или) концентрировать внимание. Установлено, что от 3 до 5% детской популяции в мире страдают СДВГ².

¹ Педагогический энциклопедический словарь / Гл. ред. Б.М. Бим-Бад. М.: Большая рос. энцикл., 2002. 527 с.

² Работа с детьми с синдромом дефицита внимания и гиперактивности от дошкольного до подросткового возраста на разных уровнях получения образования: методич. рекоменд. М.: Изд-во ФГБНУ «Институт управления образованием Российской академии образования», 2017. 86 с.

Как правильно взаимодействовать родителям с ребенком дошкольного возраста с повышенной двигательной возбудимостью (гиперактивностью):

1. В отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он это заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.

2. Не прибегайте к физическому наказанию. Помните, что ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку.

3. Совместно решайте возникшие трудности.

4. Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя». Если вы что-то запрещаете ребенку, постарайтесь объяснить, почему это делаете.

5. Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе.

6. Введите балльную или знаковую систему вознаграждения (можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушками, сладостями или давно обещанной поездкой).

7. Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.

8. Не навязывайте ему жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.

9. Вызывающее поведение вашего ребенка — его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени: играйте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам.

10. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребенка за его соблюдение.

11. Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим, преимущество отдается голубому цвету. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок (с перекладиной для подтягивания и гантели для соответствующего возраста, эспандеры, коврик и др.).

12. Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное возбуждающее действие.

13. Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной подвижности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.

14. Старайтесь, чтобы ребенок выспался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.

15. Развивайте у него осознанность, учите контролировать себя. Перед тем как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.

16. Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе — длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

Ссылка на источник:

Рекомендации родителям гиперактивных детей. URL:
http://www.school11.net/index.php?option=com_content&view=article&id=584&Itemid=534.

Полезные ресурсы:

Работа с детьми с синдромом дефицита внимания и гиперактивности от дошкольного до подросткового возраста на разных уровнях получения

образования: методич. рекоменд. М.: Изд-во ФГБНУ «Институт управления образованием Российской академии образования», 2017. 86 с.